

特集 清明節（シーミー）に新型コロナ第4波！

4月4日、沖縄では清明節（シーミー）の季節がやってきました。万物が生き生きと清らかに、明るくなる春です。中国文化圏の影響を受けた本島内では、父方、母方のそれぞれのご先祖へのお墓参りをする大切な習慣があります。近い親戚が集まるシーミー、門中の宗家の元に行く神ウシーミーという行事が続きます。お墓の前でご先祖様とともに食事をする光景が広がります。離島での先祖供養、お墓参りは16日祭が中心です。こちらも清明と同じように墓前でのピクニックのような光景が広がります。沖縄重箱を広げ、カロリーオーバーになるのもこの頃です。ゴボウと昆布、コンニャクを食べまじょうと指導しますが、今年は新型コロナウイルス感染症第4波と重なってしまいました。去年同様、シーミーそのものを自粛するか、親戚集まっの会食は控える家庭が多いようです。県内では変異型ウイルス株（E484K、感染力の強いN501Y）も確認されている状況です。ウイルスも形を変えて生き残ろうとしています。せっかく予防接種を目前に控えている段階ですので、これ以上感染を広げては大変です。県は飲食店に対して、4度目の時間短縮要請を発出しました。なんとも不思議に見事に数字の4が並んでいます。これまで以上にしっかりと感染対策をして乗り切っていきましょう！

さて、3月も健康教室が開催されました。参加者は1名と少なかったのですが、受講者の感想とアドバイスを下に書きますので、参考にして下さい。希望者は受付または院長にお申し出下さい。

3月11日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・40代男性：DVDを鑑賞し、弁当から食事についての学習ができたのでよかった。
→ バランスの良い食事では血糖の管理をして続けていくこと。

時間割表

4月3日（土）	栄養指導のみ
4月8日（木）	健康教室（弁当あり）
4月10日（土）	栄養指導のみ
4月14日（水）	栄養指導のみ
4月17日（土）	栄養指導のみ
4月21日（水）	栄養指導のみ
4月24日（土）	栄養指導のみ
4月28日（水）	栄養指導のみ

栄養指導担当講師

石川 絹子 先生
石垣 美和子 先生
比嘉 聡子 先生

<編集後記>

新型コロナの予防接種は医療従事者を対象に始まりました。医科学の進歩でワクチンが1年以内に作られました。いよいよその恩恵を受ける番ですよ！